



GESUNDHEITSWORKSHOPS IM JUNI - ONLINE

In Bewegung bleiben – Sommer begrüßen!

Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

07.06.2022 Sommer in Bewegung – Active City Summer & Co.

Körperliche Aktivität fällt vielen Menschen im Sommer leichter und steigert die Lust auf mehr. Die Stadt Hamburg bietet daher seit Jahren im Sommer Angebote an, darunter auch viele Bewegungsaktivitäten. In diesem Workshop wird der Active City Summer vorgestellt sowie weitere kostenlose Angebote.

14.06.2022 Kultur und Gesundheit

Die Teilnahme an künstlerischen und kulturellen Aktivitäten wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. In diesem Workshop stellen wir kostenfreie Angebote vor, die Ihren Sommer bereichern und beleben können.

21.06.2022 Wilde Kräuter – in der Natur bewegen

Was wächst denn da? Kann man das essen? Wildkräuter wachsen um uns herum, haben viele Vitamine und kosten nichts. Hier erfahren Sie, was und wo sie Wildkräuter sammeln können und Rezepte für ihre Zubereitung. Dabei macht die Bewegung in der Natur gute Laune.

28.06.2022 Bewegung im Stadtteil

Bewegung tut uns gut und hält gesund. Der Sommer lockt nach draußen und lädt zu Aktivität im Freien ein. Wir zeigen Ihnen hier Bewegungsangebote die Sie kostenlos ausprobieren können, und das Bürgerhaus Lenzsiedlung stellt seine Angebote vor.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Zoom-Plattform statt. Eine Anmeldung bei Zoom ist dafür nicht erforderlich. Der Zugang erfolgt über den Link: <https://zoom.us/j/92194868863> im Browser oder in der Zoom-App, die automatisch über den Zugangslink installiert wird. Für die Teilnahme benötigen Sie möglichst einen Internetzugang mit unbegrenztem Datenvolumen. Sie können mit Kamera und Mikrofon oder auch ohne teilnehmen. Ihre Daten werden nicht gespeichert.

GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

☎ 040 4286844 70

✉ gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

🌐 www.hamburger-arbeit.de





BEWEGUNGSTRAININGS IM JUNI – ONLINE

Fit in den Sommer!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

02.06.2022 NackenFit

Der Nacken ist verspannt? Kein Problem – mit unserer NackenFit-Einheit lösen wir Verspannungen und fördern so die Beweglichkeit der Halswirbelsäule und des oberen Rückens.

09.06.2022 Ganzkörpertraining mit Handtuch

Mit Hilfe eines Handtuchs, absolvieren wir verschiedene Übungen und aktivieren unseren Kreislauf. Somit stärken wir die Muskulatur und beugen so effektiv Rückenschmerzen und lästige Verspannungen vor.

16.06.2022 Fit mit Stuhl

Nehmen Sie einen Stuhl für einfache Übungen, bei denen der ganze Körper nachhaltig gestärkt wird. Die Übungen können Sie ganz einfach in Ihren Alltag einbauen – für mehr Motivation und Beweglichkeit im Alltag.

23.06.2022 Hüft- & Knie-Mobilität

Wir wollen Hüfte, Knie und Beine wieder in Schwung bringen! Wir zeigen Ihnen effektive und nachhaltige Übungen, die genau diese Bereiche treffen und wieder fit machen.

30.06.2022 Oberkörper-Kräftigung

In dieser Einheit stärken und aktivieren wir den gesamten Rumpf und die Arme. So sorgen wir für eine aufrechte Haltung und wirken körperlichen Beschwerden entgegen.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Vimeo-Plattform statt. Der Zugang erfolgt über den Link:
<https://vimeo.com/event/591939> / Passwort: **bewegung** Ihre Daten werden nicht gespeichert.

Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek!

Sie haben ein Training verpasst? Sie möchten auch am Wochenende, an Feiertagen oder einfach mal häufiger trainieren? Dann nutzen Sie unsere Mediathek mit einer großen Auswahl an Trainings.

<https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232>

Passwort: **bewegung**

GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

☎ 040 4286844 70

✉ gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

🌐 www.hamburger-arbeit.de

